Tělo říká STOP. Stres utlumuje touhu, vzdaluje partnery a třetina mužů ho vidí jako hlavní problém intimity. Odborníci radí, jak ji získat zpět

26.11.2025 - Pavla Mudrochová | Mgr. Pavla Mudrochová

Stres je jedním z největších zabijáků intimity ve vztahu. Zatímco se většina párů domnívá, že za poklesem touhy stojí únava, rutina nebo hormonální změny, odborné studie ukazují jiného viníka, stres. Podle lékařů u téměř 32 % mužů negativně ovlivňuje libido, frekvenci sexu a spokojenost ve vztahu. U žen pak významně snižuje schopnost vzrušení, sníženou spokojeností v partnerství a v sexu.

Stres a intimita: problém, který roste napříč populací

Podle klinických dat i psychologických výzkumů dochází při chronickém stresu k výrazným hormonálním a neurologickým změnám, které přímo ovlivňují libido, schopnost vzrušení i prožívání blízkosti.

„Do našeho studia často přicházejí páry, které mají ve vztahu lásku, touží po blízkosti, ale tělo jim to kvůli napětí či stresu nedovoluje“ přibližuje časté problémy svých klientů **Mgr. Hana Perglerová**, majitelka studia **Harmony Spa**. Podle ní jde o mnohem závažnější fenomén, než si lidé připouštějí. *„Stres, napětí v těle a přetížený nervový systém jsou dnes jedny z nejčastějších příčin problémů v sexuálním životě. Lidé však důvody často hledají někde jinde. Ve vztahu, v partnerovi, nebo v sobě,“ upřesňuje Perglerová.*

Výzkumy potvrzují: stres snižuje touhu u žen a oslabuje sexuální funkce u mužů

Studie o denním stresu zveřejněná v **Časopise rodinné psychologie[i]** vydaný Americkou psychologickou asociací ukazuje, že vyšší zátěž zhoršuje spokojenost ve vztahu, snižuje frekvenci sexu a zvyšuje emoční odloučení mezi partnery. To potvrzuje i **studie Hamilton & Meston** z roku 2013 která konstatuje, že ženy s vysokou mírou stresu mají výrazně nižší fyzické vzrušení, což souvisí s vyšší hladinou kortizolu i s rozptýlenou myslí během intimity[ii].

Velký výzkum zveřejněný v **Časopise sexuální medicíny v roce 2024** zahrnující více než 2 000 účastníků konstatuje, že stres je pevně propojen s nízkým libidem, nižší frekvencí sexu a častější erektilní dysfunkcí. Lékaři zjistili, že **až 31,4 % mužů s vysokým stresem** uvádí „nízké libido.“ Muži, kteří se se stresem setkávají velmi zřídka mají nízké libido pouze v **9,5 %[iii].**

Odborníci: Stres mění mozek, hormony i schopnost prožívat blízkost

Psycholožka **Mgr. Michaela Fialová** vysvětluje, že problém není v lidech, ale v biologii: *„Nízké libido je často reakcí přetíženého nervového systému. Když je tělo ve stresu, nemá kapacitu vnímat blízkost, chuť nebo touhu. Nejde o odmítnutí partnera, ale o signál, že systém je unavený.“*

To potvrzuje i primář sexuologického oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem **MUDr. Marek Broul, Ph.D., MBA, FECSM**, který doplňuje: **„***někomu klesne libido, jiný má potíže s vyvrcholením. A jsou lidé, kteří mají fyzickou reakci, ale emočně jsou odpojení. To všechno může být důsledkem přetížení, stresu a celkové vyčerpanosti. V takových situacích pomáhá rozšířit pojetí intimity, nejít jen po výkonu, ale po bezpečném kontaktu.“*

Stres je tichý zabiják intimity. Dobrá zpráva, lze s ním pracovat

Studie i klinická zkušenost ale ukazují, že **když se pracuje s tělem a nervovým systémem, může se libido přirozeně obnovit**. Vědomý dotek, uvolnění, otevřená komunikace a jemná péče o sebe i partnera dokážou vrátit do vztahu nejen touhu, ale i hlubší propojení.

Podle Hany Perglerové je klíčová především práce s tělem. „Vědomý dotek, například v rámci tantrické masáže, aktivuje v mozku oblasti odpovědné za pocit bezpečí, důvěry a klidu. Z praxe víme, že když se tělo uvolní, touha se často vrátí sama,“ vysvětluje Perglerová.

Pozitivní přínos tantrických masáží potvrzují i další studie. Podle nich vědomá práce s tělem vede k výraznému snížení úzkosti, lepšímu spánku, aktivaci parasympatiku a zvýšené schopnosti cítit pozitivní emoce[iv][v].

---

[i] Too stressed for sex? Associations between stress and sexuality (Mües et al., 2025) https://www.researchgate.net/journal/Journal-of-Family-Psychology-1939-1293

[ii] Chronic stress and sexual function in women – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40907147/?utm_source=chatgpt.com

[iii] STRESS IS NEGATIVELY ASSOCIATED WITH LIBIDO AND ERECTILE FUNCTION (muži ve fertilitní klinice, 2024) – https://academic.oup.com/jsm/article/21/Supplement_7/qdae167.097/7918863?utm_source=chatgpt.com

[iv] Daily Perceived Stress and Sexual Health in Couples with Sexual Interest/Arousal Disorder (Girouard et al., 2025) – studie denního stresu a jeho dopadů na sexuální zdraví u párů

[v] A Mindful Model of Sexual Health: A Review and Implications of Interventions (Blycker et al., 2018) – shrnuje, jak mindfulness a tělové vnímání ovlivňují sexualitu